

«كتاب» جيسكا ألبا من أجل حياة صحية جيدة



جيسكا وكتابتها الجديد

وكالات: أطلقت النجمة جيسكا ألبا كتابها الذي يحمل عنوان The Honest Life في مكتبة CB2 في سانتا مونيكا. الممثلة البالغة من العمر 32 عاما ارتدت فستانا يجمع بين البرتقالي والأبيض والنيون مع بلايزر فوقه، وانتعلت sandal بلون النيون. جيسكا وقعت كتابها راسمة ضحكة مميزة على وجهها، كما حضر المعجبون للقائها. يذكر أن الكتاب هو موجه إلى الأشخاص الراغبين في عيش حياة صحية مثل جيسكا، وتأسيس بيت خال من السموم واتباع نظام غذائي صحي. وتوضح ألبا أنها لا تقترب من المأكولات الكيميائية أي المنتجات التي تحتوي على الـ 100 سرعة حرارية، كما أنها لا تحرم نفسها من المأكولات التي تحبها لكنها تتناولها بكمية قليلة مثل السوشي والمعكرونة.

نظام الصوم الصحي يشمل 4 وجبات مقسمة بين الإفطار والسحور



دبي - العربية: من أجل اتباع نظام غذائي صحي خلال شهر رمضان يتوجب تقسيم الطعام في الفترة ما بين الإفطار والسحور إلى أربع وجبات، كما يفضل الإفطار على بضع تمرات وموزة وجبة السحور. ويبلغ معدل ما يصومه الناس في شهر رمضان 14 ساعة في اليوم، بالإضافة إلى درجة الحرارة المرتفعة التي تتجاوز أحيانا 40 درجة مئوية، من هنا جاء تشديد خبراء التغذية على ضرورة اختيار وجبة صحية للفطور والسحور ونصحوا بتقسيم الوجبات إلى 4 مراحل خلال الفترة ما بين الإفطار والسحور. ويجب بدء الإفطار بالماء والتمر، وبعد ذلك ينصح الخبراء بتناول صحن من الشوربة لتهيئة المعدة للطعام، ثم الانتظار نصف ساعة قبل البدء بالوجبة الرئيسية التي يجب أن يكون نصف الطبق فيها خضراوات وربيعه بروتينات والباقي نشويات، ويفضل عدم تناول الأطعمة المقلية وتلك الغنية بالدهون واستبدالها بتلك المشوية والمسلوقة.

ويجب أن تتكون الوجبة الثالثة في يوم الصيام من الفواكه أو قطعة صغيرة من الحلويات قليلة الدسم، أما وجبة السحور فهي الأهم لقدرتها على إعانة الصائم على تحمل فترة صيام طويلة، ويفضل تناول الكثير من السوائل بالإضافة إلى البروتينات المعقدة في البيض والأجبان والألبان والنشويات المعقدة. ولتجنب العطش خلال نهار رمضان ينصح بالابتعاد عن التوابل والمأكولات الغنية بالأملاح والكافيين التي تحفز الجوع والعطش.

طفلة في السنة الأولى من العمر تشتري سيارة لأبيها عبر «إي باي»



يوي.بي.اي: اشتريت طفلة أميركية في السنة الأولى من العمر سيارة لوالدها من موقع «إي باي» الإلكتروني فيما كانت تلعب بهاتفه الذكي. ونقلت محطة «كاي بي تي» الأميركية عن بول ستوت قوله إن ابنته سوريلا البالغة من العمر ستة وأحد غالبا ما تلعب بهاتفه الذكي، وقد فوجئ مؤخرا بتلقي رسالة إلكترونية تفيد بأنه استخدم تطبيق «إي باي» عليه لشراء سيارة من طراز «أوستن هيلي سيرابت» المنتجة للعام 1962 مقابل 225 دولارا فقط. وقال ستوت إنه قرر الاحتفاظ بالسيارة التي اشتريتها ابنته عن طريق المصادفة، على أن يحضر على تصليحها ليقدّمها إليها هدية في عيدها الـ 16 أو عند تخرجها في المدرسة الثانوية. وذكر والد الطفلة أنها وضعا أرقاماً سرية لهاتفيهما لتفادي شراء ابنتهما أي شيء في المستقبل.

صاحبة مطعم في بريطانيا تحذر الزبائن من لونها الأسود



صاحبة المطعم

يوي.بي.اي: حذرت امرأة تملك مطعما ومقهى في بلدة بريطانية، الزبائن من أنها سوداء، بعد أن سئمت من عزوفهم عنه حين يرون لون بشرتها. وقالت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) اليوم الأربعاء، إن مارثا رينيه كولين، وضعت لافتة على باب مطعمها المسمى «ينون» في بلدة أوسيت بمقاطعة يوركشاير الغربية، كتبت فيها «أنا سوداء وساقى كذلك، وإذا كانت لديك حساسية من السود، لا تدخلوا إلى المطعم».

وأضافت، أن مارثا وضعت اللافتة بسبب طريقة تعامل بعض الزبائن معها حين يرون بشرتها السوداء بعد دخولهم إلى مطعمها الذي يقدم وجبات صحية من المأكولات البريطانية والأفريقية والكاريبية، وفقا لإعلانها.

وقالت مالكة المطعم لـ (بي بي سي) إن «الكثير من سكان بلدة أوسيت وقفوا إلى جانبها بعد أن وضعت اللافتة ردا على معاملة الزبائن لها ومغادرتهم المطعم لمجرد رؤيتهم لبشرتها».

السوداء». في حال لم يتحسن عمله». وأبدي مجلس بلدة أوسيت قلقه من القضية، وطلب من مالكة المطعم الاتصال به في أقرب وقت ممكن. يشار إلى أن 98,9٪ من سكان بلدة أوسيت، البالغ عددهم 20,841 نسمة حسب إحصاء 2001، هم من البيض.

يوم القيامة في «غوغل»!

شرق الولايات المتحدة التي يبدو أنها المنطقة الأكثر تأثرا بالانقطاع. وبدأت تقارير الانقطاع على مواقع التواصل الاجتماعي في حدود التاسعة والنصف صباحا بتوقيت شرق البلاد، قبل أن تنتشر بسرعة. ومن ضمن الخدمات المنقطعة Gmail و Google Drive و Google Plus و YouTube. ورغم أن البعض تحدث لاحقا عن عودة «غوغل» إلا أن الموضوع شكل أحد أبرز مواضيع الصباح. ولم تعلق الشركة بعد على التقارير التي أكتدها عدة مواقع مختصة.

سسي ان ان: لم يكن شغل الكثير من الأميركيين الشاغل صباح الأربعاء، سوى انقطاع بعض خدمات غوغل، لدرجة أن بعضهم تساءل عما إذا كان الأمر يتعلق بيوم القيامة. وسيطر الارتباك على الكثير من المستخدمين وإسباميا جنوب

دراسة: السرطان يقلل من خطر الإصابة بالزهايمر

واشنطن - يوي.بي.اي: وجدت دراسة جديدة أن المصابين بالسرطان أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر، كما أن المصابين بالزهايمر يقل لديهم خطر الإصابة بالسرطان.

ويذكر موقع «هلت داي نيوز» الأميركي أن الباحثين في مجلس الأبحاث الوطني الإيطالي نظروا في حالة ما يزيد عن 200 ألف شخص في إيطاليا، ووجدوا أن مرضى السرطان أقل عرضة بنسبة 35٪ للإصابة بالزهايمر. وتبين أيضا أن المصابين بالزهايمر أقل عرضة بنسبة 50٪ للإصابة بالسرطان. ويعتقد الباحثون أن هذه النتائج من شأنها أن ترشد إلى علاجات أفضل للمرضى على المدى البعيد.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة ماسيمو موسيكو «عمليا فإن نتائجنا أشارت إلى أن بعض الجينات التي تبين أنها تعمل على تنمية السرطان وضبطه قد تلعب أيضا دورا في مرض الزهايمر». واستغرق العلماء 6 سنوات وهم يتابعون الحالة الصحية لما يزيد عن 204 آلاف إيطالي في سن الستين وما فوق. وخلال الفترة المذكورة أصيب قرابة 21500 من النساء والرجال بالسرطان، في حين أن 2800 أصيبوا بالزهايمر. ووجد العلماء أن الإصابة بأحد المرضين يبدو له تأثير وقائي ضد الآخر بالتخفيف من خطر الإصابة به.

.. والإفراط في تناول الأسماك الزيتية يزيد خطر الإصابة بسرطان البروستات



واشنطن - يوي.بي.اي: وجدت دراسة جديدة أن الإفراط في تناول الأسماك الزيتية أو متممات زيت السمك قد يزيد من خطر إصابة الرجال بسرطان البروستات. وذكر موقع «هلت داي نيوز» الأميركي أن الباحثين في مركز «فريد هاتشينسون للسرطان» ووجدوا أن المصادر البحرية للأحماض الدهنية «أوميغا 3» قد تزيد خطر الإصابة بسرطان البروستات.

وقال الباحث ثيودور براسكي إن «أحماض الأوميغا 3 المضادة للالتهاب ترتبط بزيادة نسبتها 43٪ في خطر الإصابة بسرطان البروستات، و71٪ بزيادة خطر الإصابة بالنوع القاتل منه». وأشار إلى أن لهذه الأحماض الدهنية خصائص غير مفهومة بشكل جيد بعد، والجرعات العالية منها قد تتسبب بإجهاد أكسدة قد يؤدي إلى ضرر في الحمض النووي، وبما يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستات.

ووجدت الدراسة أن متممات الأوميغا 3 لا تقلل من خطر الوفاة بأمراض القلب والسكتات القلبية والجطات الدماغية لدى الأشخاص المعرضين لمشكلات القلب.

ولفت براسكي إلى ضرورة أن يتناول الرجال الأسماك الزيتية ومتممات زيت السمك بشكل مهتدل. وقرن الباحثون مستويات الأوميغا 3 في الدم عند أكثر من 800 رجل تم تشخيص إصابتهم لاحقا بسرطان البروستات، مع عينات دم من 1400 رجل لم يصاب بالمرض. وتبين أن الرجال الذين يتناولون بشكل أكبر الأسماك الزيتية ومتممات زيت السمك زاد لديهم خطر الإصابة بالبروستات بشكل عام بنسبة 43٪، وبالبروستات القاتل بنسبة 71٪.

أطول فترة تراجع للحواسيب الشخصية في تاريخها



نيويورك - العربية: تراجعت المبيعات العالمية للحواسيب الشخصية بنسبة 10,9٪ خلال الربع الثاني من العام 2013، وخسرت مجموعة «إتش بي» الأميركية مرتبة الصدارة بعد أن تقدمت عليها الصينية «لينوفو» بفارق بسيط، وفق ما جاء في بيانات صادرة عن شركة «غارتنر»، نقلا عن تقرير إخباري الخميس 11 يوليو. ولغقت «غارتنر» إلى أنه الربع الخامس على التوالي الذي يشهد انخفاضا في المبيعات «خلال أطول فترة تراجع تشهدها سوق الحواسيب الشخصية في تاريخها»، وبصورة إجمالية، بيع 76 مليون حاسوب شخصي في الربع الثاني من العام 2013، في مقابل 85 مليون في الفترة ذاتها من العام الماضي. وكانت المبيعات قد سجلت انخفاضا قياسيا في الربع الأول من العام، قدرته «غارتنر» بنسبة 11,2٪ في أبريل.

وأرجع ميكاو كيتاغوا المحلل لدى مجموعة «غارتنر» هذا التراجع إلى ازدهار سوق الأجهزة اللوحية ميسورة الكلفة في البلدان الناشئة، واحتلت مجموعة «لينوفو» مرتبة الصدارة في مجال الحواسيب الشخصية بنسبة 16,7٪ من حصص السوق، ومبيعات شملت 12,7 مليون وحدة (تراجع بنسبة 0,6٪).

وتراجعت الشركة الأميركية «إتش بي» إلى المرتبة الثانية، بنسبة 16,3٪ من حصص السوق، ومبيعات شملت 12,4 مليون وحدة (تراجع بنسبة 4,8٪).

وبقيت مجموعة «ديل» الأميركية في المرتبة الثالثة عالميا بنسبة 11,8٪ من حصص السوق، ومبيعات شملت 9 ملايين وحدة (تراجع بنسبة 3,9٪). وقد سجل أكبر انخفاض في السوق عند المصنعين التايوانيين «إيسر» (تراجع بنسبة 35,3٪ من حصص السوق، ومبيعات شملت 6,3 ملايين وحدة) و«ايسوس» (تراجع بنسبة 20,5٪ ومبيعات شملت 4,6 ملايين وحدة).

هيتاشي HITACHI

#1 ... التبريد القوي ... الحجم الأكبر ... توفير الطاقة

- قوة تبريد مينص زيرو Minus - Zero
- تبريد من جميع الاتجاهات.
- يوجد فلتر لتنقية الهواء ونسحب الروائح.
- تبريد سريع في أقل وقت بنظام ثنائي المراوح.
- مستشعر حراري رقيق بالبيئة وتحكم إلكتروني يرصد تغيرات درجة الحرارة داخل الثلاجة.

- كفاءة 7 سنوات على الكمبيوتر و 10 سنوات للـ Inverter
- ننفرد بتبريد مينص زيرو Minus - Zero

إقتل الجودة اليابانية

شركة حمد عبد الله العيسى وأولاده Hamad Abdulla Al-Essa & Sons Co.

الإدارة: 24845189 - 24818515 فاكس: 24846894 الصيانة: 24846075 المعارض: 24712059 - 22412894

موزعون معتمدين الكويت: ألفمار الخليج / 22461570 / حوسبي: ألفمار الخليج / 22630034 نعمان الحميدان / 22661571 صبا الكويت / 22626684

الجهراء: الركن الصوري / 24553951 إينسا العريضان / 24551225 محمد عصفان / 24586986 العيسر والعساكر / 24551598

شركة النعمان / 24567635 السفينة الحمراء / 24550906 الفصحيل / 24550906 دائرة الكويتية / 23912419 وأحة البستان / 23929996 حطين / 23910232